ROK VI
Nr. 23.
Grudzień 1
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 70 gr.



MŁODA MATKA





DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Jak podawać tran?

Pora zimowa jest najwłaściwszą dla przeprowadzenia kuracji tranowej. Z tego względu uważamy za pożądane poruszenie kilku kwestyj, dotyczących podawania tranu.

Tran jest to tłuszcz rybi, zawierający pewne niezbędne dla normalnego rozwoju witaminy. W lecznictwie dziecięcem tran zdobył szerokie zastosowanie dzięki zawartej w nim w dużej ilości witaminy przeciwkrzywiczej. Pozatem tran ma również wartość odżywczą taką, jak każdy inny tłuszcz.

Tran zbyt długo przechowywany, a zwłaszcza przechowywany nieodpowiednio traci własności lecznicze. Z tego względu wskazane jest podawanie tranu świeżego. Tran należy trzymać w chłodnem, ciemnem miejscu, gdyż w tych warunkach najdłużej zachowuje on własności lecznicze.

Oprócz czystego tranu zalecany jest często tran z fosforem, z solami wapnia oraz z dodatkiem czystej witaminy przeciwkrzywiczej. Preparaty te podajemy w celu wzmożenia wpływu leczniczego tranu, jednakże zawsze w porozumieniu z lekarzem.

Podawanie tranu dzieciom niezawsze jst sprawą łatwą. Wprawdzie wiele dzieci, niezależnie od wieku, przyjmuje tran z łatwością, a nawet z chęcią; słyszy się niekiedy o wylizywaniu tranu ze spodeczka, a nawet o zakradaniu się cichaczem do ukrytej w kredensie butelki. Większość jednak dzieci, zwłaszcza starszych, pije traon z niechęcią. Dlatego też musimy się starać o to, by przez podawanie tranu nie wywoływać u naszych pacjentów uczucia wstrętu.

Najlepiej podawać tran przed jedzeniem, którem możemy poprawić przykry smak, jaki zostaje w ustach. Tran stosowany po jedzeniu częściej wywołuje przykre odbijania, a nawet wymioty.

Celem zatarcia przykrego zapachu tranu dobrze jest dodać niewielką ilość olejku miętowego (1 kropla na 100 gr. tranu). Częstokroć dzieci, któ-

re nie mogły przyjąć czystego tranu. po dodaniu mięty przyjmują go bez wstrętu. Niekiedy zamiast czystego tranu możemy stosować emulsję tranową (również z dodatkiem mięty), jednakże podajemy jej więcej, gdyż zawiera zwykle tylko 40% tranu.

W celu poprawienia smaku po tranie zalecamy kromkę razowego chleba dobrze posolonego, albo kawałek śledzia. Dzieci młodsze chętnie popijają tran lemoniadą cytrynową.

Jeżeli stosowanie tranu sprawia dziecku przykrość, należy ograniczyć podawanie go do jednorazowej dziennej dawki. Jeśli chodzi o porę dnia, to może najlepiej podawać tran przed kolacją, aby uniknąć upośledzenia łaknienia w ciągu całego dnia.

Bardzo rozpowszechnione jest błędne mniemanie, że tran poprawia apetyt. Działanie to ma miejsce jedynie pośrednio przez poprawę stanu ogólnego dziecka, a zwłaszcza dzięki korzystnemu wpływowi leczniczemu na krzywicę. Brak łaknienia, wywołany różnemi czynnikami, jak schorzenie żołądka, wątroby i t. p. nie ustępuje po podaniu tranu, a nieraz, przeciwnie, pogarsza się. Jakkolwiek zalecenie tranu jest rzeczą lekarza, to jednak bardzo często bywa on zalecany przez opiekę szkolną, a nieraz podawany jest z inicjatywy samych rodziców. W tych razach najczęściej podawany on jest w zbyt wielkiej ilości. Ilość witamin zawarta w tranie jest tak duża, że zupełnie wystarcza podawanie go w ilościach następując.:

1) dzieci w pierwszym i drugim roku życia dostają jedną łyżeczkę od herbaty dziennie;

2) od trzeciego do siódmego roku życia przeważnie wystarcza jedna deserowa łyżka na dzień;

3) dzieciom starszym zalecamy jedną stołową łyżkę dziennie.

Zaznaczyć musimy, iż mowa tu o czystym tranie. Stosując tran z pewnemi składnikami dodatkowemi, musimy bezwzględnie zasięgnąć rady lekarza. Specjalna ostrożność pod względem ilości i czasu stosowania wskazana jest, gdy chodzi o preparaty tranowe z dodatkiem naświetlanej ergosteryny („tran aktywny").

Po tylu zastrzeżeniach uważamy za konieczne podnieść, że jesteśmy gorącymi zwolennikami jak najszerzej pomyślanej kuracji tranowej z zastrzeżeniem racjonalnego stosowania. Najczęstszem wskazaniem do stosowania tranu w wieku niemowlęcym jest krzywica i tężyczka.

W miesiącach zimowych brak światła i świeżych jarzyn, jest najczęstszą przyczyną występowania krzywicy zwłaszcza u dzieci miejskich. Podawanie tranu przy jednoczesnem wynoszeniu na powietrze i właściwem odżywianiu (masło, mleko, dużo jarzyn, soków) zabezpieczy dziecko przed krzywicą.

Dr. P. Baumritter.

Łatwiej jest zapobiec chorobie, niż ją leczyć.

Wytyczne odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym w zimie



Racjonalne odżywianie dzieci powinno uwzględniać szereg czynników. W artykule niniejszym chcemy podać matkom ogólne wytyczne, któremi mogłaby się ona kierować przy wyborze odżywiania, uwzględniając różne warunki: wiek dziecka, stan jego odżywienia, skłonności osobnicze, porę roku i t. p. Mamy na myśli dziecko zdrowe w wieku od 2—7 lat. Jedynie przyswojenie sobie niektórych wiadomości teoretycznych z dziedziny odżywiania może pozwolić na rozwiązywanie sprawy praktycznej tak obchodzącej matki: jak należy odżywiać dziecko, aby mu zapewnić w danych warunkach możliwie jak najlepszy rozwój fizyczny. Ponieważ nadchodzi zima, w artykule naszym uwzględnimy przedewszystkiem tę chłodniejszą porę roku.

Dobrze odżywiać kogoś, to nie znaczy poprostu — obficie odżywiać. Obfite, ale źle ułożone i dopasowane odżywianie bywa czasami bardzo złem odżywianiem.

W odżywianiu odgrywa rolę przedewszystkiem nie tylko ilość, ale jakość pokarmów i wartość ich poszczególnych składników, wzajemne ich ustosunkowanie się i rola jaką ten lub inny składnik pokarmowy odgrywa w ustroju. Wśród różnych pokarmów jedne spełniają wyłącznie lub przeważnie rolę paliwa, wytwarzającego ciepło i ruch w ustroju, inne natomiast rolę budulca, niezbędnego w stosunkowo większej ilości dla dziecka, które musi rosnąć i „rozbudowywać się". Pod tym względem niektóre pokarmy dadzą się wzajemnie zastępować bez szkody i z pożytkiem dla zdrowia, niektóre są niezastąpione.

Nieraz już podawaliśmy, że składnikami naszych pokarmów są: woda, sole mineralne, białko, węglowodany, tłuszcze i witaminy. Węglowodany i tłuszcz odgrywają rolę wyłącznie paliwa; pod tym względem tłuszcze mają dużą wartość cieplną, dwukrotnie przewyższającą węglowodany. Częściowo mogą się wzajemnie zastę-

pować, jednak wyłączne podawanie w charakterze paliwa tłuszczu lub węglowodanów jest nieracjonalne i szkodliwe. Tłuszcze dobrze przyswajają się jedynie w obecności znacznej ilości węglowodanów. Węglowodany stanowią lekki, dobrze znoszony materjał palny, niezbędny w większych ilościach, szczególnie przy ruchu fizycznym, a więc u dzieci, ludzi pracujących fizycznie, sportowców i t. p. Stąd też węglowodany stanowią w odżywianiu ilościowo przeważający składnik. Otrzymujemy je w postaci czystej jako cukier, miód; pozatem wchodzą one w skład mąki, a więc różnego rodzaju pieczywa, kasz, kartofli, owoców i jarzyn. Pieczywo i kasze zawierają prócz węglowodanów sporo białka, kartofle zawierają dużo wody, jarzyny wogóle — są głównemi dostawcami różnych soli mineralnych.

Tłuszcze są bardzo cenne, gdy chodzi o podtrzymanie ciepła na dłuższy okres czasu, szczególnie przy niskiej ciepłocie, jak np. w zimie. To też w zimie odżywianie nasze powinno zawierać znacznie więcej tłuszczu niż w lecie. Ustrój znosi przez czas pewien zupełne pozbawienie tłuszczów (nie znosi pozbawienia węglowodanów), jednak przy długotrwałym braku tłuszczów zmniejsza się wybitnie jego odporność na zakażenia i ustrój pada ofiarą różnych cierpień. Tłuszcz więc należy do pokarmów wzmagających odporność żywych tkanek. Należy tylko pamiętać, że różne rodzaje tłuszczów, mimo jednakowej wartości cieplnej, nie są równowartościowe. Świeże masło i tran przewyższają znacznie pod względem wartości wszelkie tłuszcze roślinne, a także słoninę, łój i t. p. Chodzi tutaj o obecność b. ważnych witamin, które prawie wyłącznie tylko w tłuszczu świeżego masła i w tranie są zawarte.

Jak widzimy więc — nie zawsze porownawcza jednakowa wartość cieplna pokarmów decyduje o ich równowartościowości.

Sposób przygotowania pokarmów nie jest pozbawiony znaczenia; może on ułatwiać lub utrudniać przyswajanie jego składników i to nie tylko w sensie mniejszej lub większej apetyczności pokarmów. Naprz. świeże masło lepiej bywa znoszone ,niż rozpuszczone, w postaci sosów, lub przetopione.

Teraz przechodzimy do pokarmów budulcowych. Na pierwszem miejscu należy postawić wodę, gdyż na jej brak ustrój jest bardzo czuły. Woda wprawdzie nie jest istotnym pokarmem, gdyż nie może służyć jako paliwo, i nie dostarcza ciepła i energji. Jednak bez wody żadne odżywianie jest niemożliwe. Woda przedewszystkiem jest rozpuszczalnikiem dla wielu składników pokarmowych, które bez dostatecznej ilości wody nie mogłyby ulec przeróbce w ustroju. Pozatem woda łącznie z solami mineralnemi (także pozbawionemi energji cieplnej) stanowi przykład pokarmów czysto budulcowych; woda, sole i białko składają się na budowę wszystkich tkanek ustroju. Ponieważ dziecko rośnie, czyli potrzebuje stosunkowo do swej wagi znacznie więcej budulca, niż człowiek dorosły, — stąd wniosek, że dziecko więcej po-

trzebuje niż dorosły (na kilo wagi) — wody, białka i soli mineralnych.

Białko jest pokarmem b. złożonym i zależnie od okoliczności dającym źródło energji cieplnej równej do węglowodanów, ale nadewszystko służy jako budulec komórek naszego ciała. Bez białka ustrój absolutnie obejść się nie może. Im dziecko jest młodsze, a więc szybciej rośnie, tem więcej na kilo swej wagi potrzebuje białka. Ilość białka potrzebnego ustrojowi jest dość stałą i nie powinna ulegać takim wahaniom, zależnie od okoliczności jak ilość paliwa. Białko otrzymujemy w postaci pokarmów zwierzęcych: mięso, ryba, jaja, a także w postaci pokarmów roślinnych: pieczywo, kasze, niektóre jarzyny — groch, fasola. Białko zwierzęce i roślinne mogą się wzajemnie zastępować w dużych granicach, ale nie są równowartościowe. Białko zwierzęce zawiera niektóre substancje wprost niezbędne dla wzrostu dzieci; stąd wyłącznie jarskie żywienie dzieci napotyka na trudności i naogół jest mało racjonalne.

Wreszcie różne witaminy, nie będąc ściśle pokarmami, są niezbędnemi regulatorami dla prawidłowego przebiegu odżywiania. Różne ich rodzaje, jednakowo niezbędne, znajdują się w różnych pokarmach zwierzęcych i roślinnych, ale prawie wyłącznie w pokarmach świeżych. Pod tym względem wyłączne odżywianie konserwami wszelkiego rodzaju jest nieracjonalne. Najbardziej wartościowemi pokarmami, jeżeli chodzi o witaminy, są: tran, masło, śmietanka, owoce, surowe jarzyny (pomidory), kasze (zawierające otoczkę, nie polerowane), chleb razowy (otręby). Stąd wyłączne używanie najbielszego chleba i pieczywa, szczególnie przy braku różnych kasz, może być szkodliwe i odbijać się na czynności układu nerwowego, skóry, uzębienia, włosów, paznogci.

Widzimy z tego ogólnego zarysu, że należyte odżywianie powinno uwzględniać obecność w niem wszystkich składników wymienionych wyżej. Nie może być monotonne i jednostronne, gdyż wtedy o wiele łatwiej dochodzi do wadliwego ustosunkowania się w niem poszczególnych składników. Nie możemy nie liczyć się także i ze smakiem potraw. Do jakiego stopnia monotonja pokarmowa wywołuje u dzieci wstręt i brak łaknienia, widujemy to u dzieci czasowo zmuszonych ze względów leczniczych do otrzymywania jednostronnego jedzenia (naprz. wyłącznie mleko, potrawy bez soli, wyłącznie owoce i cukier i t. p.).

Musimy szeroko uwzględniać wzajemne racjonalne zastępowanie pokarmów w zależności od okoliczności, np. pory roku. Musimy także pamiętać o pewnych mniej lub bardziej wadliwych i dobrych kombinacjach pokarmów i o różnem tolerowaniu i strawności pokarmów, mimo ich jednakowej wartości odżywczej i zbliżonego ustosunkowania się poszczególnych składników. Szczególnie dotyczy to pokarmów białkowych. Twaróg np. bywa zwykle dobrze znoszony przez dzieci; podobnie — chuda szynka, polędwica, parówki (o ile się jest pewnym masarni), wątróbka, chude gatunki ryb, białe mięso dro-

biu, cielęcina, wołowina, a nawet baranina. Natomiast wieprzowina wogóle, a szczególnie pieczona i duszona, tłusta (schab), gatunki ryb tłustych, czarne mięso drobiu (gęś, kaczka), raki, — należą do ciężkostrawnych.

Kombinacje tłuszczów i białka nie zawsze są racjonalne i niektóre dzieci b. źle je znoszą: np. masło i ser, jajko i masło, tłuste sosy do mięsa i t. p. Natomiast nie znoszące tłuszczu dziecko, może go doskonale znosić łącznie z węglowodanami: kaszka z masłem, chleb z masłem, kartofle z masłem i t. p.

Musimy oczywiście uwzględniać wiek dziecka, jego wagę i stan odżywienia, temperament i charakter, tryb życia, warunki życia w mieście i na wsi, pory roku i osobnicze właściwości dziecka.

Niektóre złożone pokarmy, zawierające wszystkie składniki w stosunku odpowiednim dla niemowlęcia, nie nadają się do wyłącznego żywienia dzieci starszych. Przykładem może służyć mleko, którego podawanie dzieciom w ilości nadmiernej lub w postaci napoju bywa szkodliwe.

Ilościowo w skład odżywiania dzieci najwięcej wchodzi węglowodanów (w przybliżeniu 5—6 grm. na kilo wagi); znacznie mniej białka ($1^1/_2$ — $2^1/_2$ grm. na kilo wagi w zależności od wieku dziecka) i tłuszczów (2.0—$2^1/_2$ grm. na kilo).

Węglowodany podaje się w postaci zwykłego cukru, konfitur, miodu, ryżu, kartofli, buraczków, marchewki, owoców (jabłka, gruszki), a także pieczywa i kasz (które zawierają prócz tego sporo białka). Pokarmy te nie są równowartościowe. Różnice np. pomiędzy owocami a jarzynami polegają na zawartości w jarzynach soli mineralnych; jarzyny nie dadzą się więc zastąpić całkowicie przez owoce.

W zimie specjalnie z powodu większej utraty ciepła i większego wydatkowania energji, — odżywianie wogóle powinno być obfitsze z uwzględnieniem szczególnie materjałów palnych, a w szczególności tłuszczów. Ilość białka w zimie nie ulega powiększeniu, tembardziej, że wzrost w zimie bywa zahamowany.

Większą znacznie uwagę w zimie należy poświęcić witaminom. W lecie ich nie brakuje w różnych pokarmach, natomiast w zimie łatwo o ich niedostateczne spożycie, tembardziej, że różne pokarmy zawierają ich w zimie mniej. Należy więc dbać o systematyczne podawanie w zimie różnych pokarmów, zawierających dużo witamin. Są to: tran, masło, jaja, miód, kasze, chleb razowy, jarzyny, owoce. Różne owoce mogą być zastąpione zwykłą cytryną. Tran może zastąpić brak masła, i pozwolić na używanie do potraw innych tłuszczów. Istnieje duże pole do wykorzystania zastępstwa pokarmów. Używanie dla odżywiania dzieci konserw wszelkiego rodzaju, szczególnie właśnie w zimie, może być szkodliwe, o ile zapomnimy o konieczności produktów świeżych w odżywianiu zimowem. Szczególnie nieracjonalne będzie wydawanie w zimie pieniędzy na zbędne ciastka, czekoladę, łakocie, kosztem braków i błędów w zasadniczem odżywianiu dziecka.

Dr. J. Wiszniewski.

O wartości kompotów.

Kompoty, zarówno jak i jarzyny, zaczynamy podawać dzieciom naszym z końcem I-go, lub na początku II-go półrocza. Kompot stanowi drugie danie obiadu naszych milusińskich — danie bezsprzecznie smaczne.

Trudno jest stanowczo wypowiedzieć się, dlaczego większość dzieci tak łatwo przystosowuje się do kompotu, jako do nowego dania, znacznie zaś trudniej do jarzyn — chyba jednak wchodzi tu w grę tylko czynnik smakowy.

Niejednokrotnie słyszymy narzekania matek, że mimo najróżniejszego przyrządzania jarzyn (przetarte do zupy, gotowane z cukrem, bez cukru, smażone w postaci kotletów), wprost staczać muszą o nie walkę. Oczywiście, że przez odpowiedni system wychowawczy, wytrwałość matki, opiekunów — jarzyny nie zostaną wyrzucone z jadłospisu. Bardziej jednak ustępliwe matki szybko składają broń, a dzieci ich całemi latami mogą nie otrzymywać jarzyn.

Duża liczba matek twierdzi, że dzieci ich dostają codzień kompoty, mogą zatem obejść się bez jarzyn.

Czy to jest słuszne?

Wprawdzie kompoty są bardzo wartościowym pokarmem, nie mogą one jednak jarzyn zastąpić. Wkrótce tylko wspomnę, że jarzyny, poza wartością odżywczą, mają kolosalne znaczenie dzięki dużej zawartości soli mineralnych — niezbędny budulec rosnącego organizmu, dzięki witaminom oraz dużej ilości błonnika, dzięki czemu pomagają nam zwalczać częste uporczywe zaparcie wieku dziecięcego. Jarzyny kolorowe zawierają poza tem barwnik, zbliżony bardzo swą budową chemiczną do barwnika krwi — stąd ich wartość dla dzieci małokrwistych.

Z wyżej wymienionych zalet jarzyn widzimy, że kompoty nie mogą ich całkowicie zastąpić. Mogą one tylko, obok jarzyn, stanowić składową część pożywienia dziecka.

Jak już wspominałam, wprowadzamy je do jadłospisu dziecka mniej więcej z początkiem II-go półrocza. Dzięki przygotowywaniu przeważnie na słodko, osiągają one dużą wartość odżywczą. Nawet dzieci, niechętnie spożywające rzeczy słodkie, nie gardzą kompotami. Kompoty bowiem mają bardzo przyjemny kwaskowaty smak, który zawdzięczają obecności kwasów organicznych. To też nawet dzieci chore, gorączkujące, z bardzo upośledzonem łaknieniem, najłatwiej i najchętniej zjedzą trochę kompotu.

Przyczyną tego zjawiska jest nietylko dobry smak kompotów, lecz i łatwość, z jaką są przyjmowane, zwłaszcza gdy są dobrze roztarte. Dzięki tym właściwościom, kompoty wyświadczają nam nieocenione usługi, w pierwszym rzędzie u chorych po-

operacyjnych. Kompoty, aczkolwiek mniej, niż jarzyny, zawierają dużo błonnika. Toteż chętnie je stosujemy w dużych ilościach u dzieci z zaparciem i znów w stanach pooperacyjnych, związanych ze zmniejszonym ruchem robaczkowym jelit.

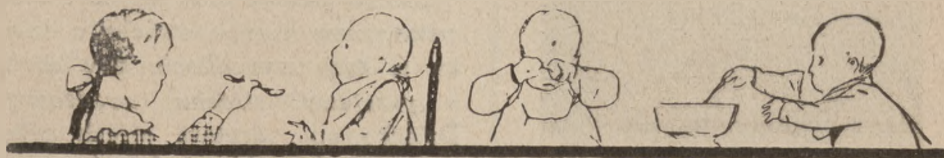
Wiele matek wie, że owoce przy gotowaniu tracą dużo ze swych wartości witaminowych, podaje przeto zamiast kompotu owoce surowe. Aczkolwiek postępowanie takie nie jest błędne, jest jednak niezupełnie słuszne, zwłaszcza gdy dotyczy dzieci wątłych, chudych. Tu bowiem zwiększona, dzięki przyrządzeniu, wartość odżywcza kompotów, przyczynia się i do podniesienia wagi dziecka. Należy więc podawać kompoty, niezależnie od owoców surowych.

Kompoty mogą zastąpić owoce surowe tylko w tych sprawach chorobowych (przeważnie dotyczących układu pokarmowego), gdzie na zlecenie lekarza owoce mogą być na pewien czas usunięte z pożywienia dziecka.

W chwili obecnej przyrządzamy kompot z jabłek świeżych lub ze suszonych owoców (śliwki, jabłka i t.d.). Dla dzieci w pierwszym roku życia nadaje się tylko kompot z jabłek. Duże urozmaicenie zyskują kompoty w okresie wiosny, lata — kiedy to przyrządzamy je ze wszystkich przystępnych owoców (truskawki, czereśnie, wiśnie, poziomki, porzeczki, agrest i t. d.).

Sposób przyrządzania kompotów jest naogół prosty, niejednokrotnie już omawialiśmy go w poprzednich artykułach. Zresztą najróżniejsze sposoby przyrządzania matka zainteresowana znajdzie w popularnych broszurach i książkach, poświęconych gospodarstwu domowemu.

Dr. T. Lewenfiszowa.



Bertrand Russel o wychowaniu dzieci.

IV. Walka z powstawaniem uczucia strachu u dziecka.

Strach to uczucie, które czyni z człowieka największego niewolnika i najbardziej wypacza cały jego charakter. Stąd powstawaniu uczucia strachu u dziecka musi być wypowiedziana jak najbezwzględniejsza walka [1]).

Uczucie strachu u dziecka może być albo wrodzone (tak jak np. wrodzoną jest umiejętność ssania), albo też nabyte już po urodzeniu, a to naskutek tego, że osoby dorosłe z otoczenia

[1]) Por. zakończenie mego ostatniego artykułu, Nr. „Młodej Matki" str. 555.

dziecka, odczuwając same strach, poddają to uczucie mniej lub bardziej świadomie, czy zupełnie nieświadomie dziecku.

Russell jest zdania, że większość obaw u dzieci jest właśnie nabyte przez „zarażenie się strachem" od dorosłych, a tylko minimalna ich ilość jest wrodzoną.

To też *naogół można zapobiec powstawaniu uczucia strachu u dziecka*



przy pomocy prostego środka, mianowicie: nie okazując w obecności dziecka strachu.

Jeśli chcemy pokonać strach u naszych dzieci, bądźmy sami odważni. Jeśli bowiem obawiamy się piorunów, dziecko dostrzeże nasz strach już za pierwszym razem, kiedy usłyszy piorun w naszej obecności. Jeśli będziemy wypowiadali obawę np. przed trzęsieniem ziemi, dziecko poczuje strach tem większy, że nie będzie jeszcze wiedziało z własnego doświadczenia o czem mówimy. Jeżeli boimy się chorób, dziecko będzie stale zatrute taką samą obawą.

Dorośli, obcujący z dziećmi, powinni więc przedewszystkiem pokonywać jak najenergiczniej uczucie strachu u samych siebie. Życie jest coprawda pełne niebezpieczeństw, ale człowiek mądry nie zwraca uwagi na te z nich, które są nieuniknione, a postępuje rozważnie i zapobiegawczo w stosunku do tych, których można uniknąć. Takie rozważne zabezpieczanie się przeciw nieszczęściu jest rzeczą zupełnie inną, niż strach przed niem; zabezpieczanie się jest bowiem dziełem rozumu, podczas gdy każdy strach jest niewolniczy.

A jeśli nie możemy już zapobiec odczuwaniu przez nas strachu, to starajmy się chociaż jak najusilniej, by dziecko nie podejrzewało nawet u nas tego uczucia.

Inaczej należy znów walczyć z powstawaniem uczucia strachu u dziecka *w tych wypadkach, gdy chodzi o przejawy strachu wrodzonego.* Dziecko np. odczuwa strach przed rzeczami niezwykłemi, dotychczas mu nieznanemi, a więc dla niego tajemniczemi. Tutaj *najwłaściwszem lekarstwem na strach jest wyjaśnienie dziecku sprawy dla niego tajemniczej.* Np., maleńki synek Russella bał się bardzo cieni na ścianach pokoju, rzucanych — przez okna — przez przesuwające się po ulicy, a *niewidoczne dla dziecka,* tramwaje i autobusy. Autor wyleczył go, robiąc własnemi palcami cienie na ścianie i podłodze, i skłaniając synka do naśladownictwa

w tem ojca; wkrótce dzieciak poczuł, *że rozumie* cienie. i zaczęły go one bawić. Toż samo dziecko bardzo się obawiało mechanicznych zabawek, które się same poruszały w niespodziewany dla maleństwa i niezrozumiały sposób. Z chwilą jednak, gdy dziecku *pokazano i wytłumaczono mechanizm, poruszający zabawkę,* nie obawiało się jej więcej; przyczem, ta sama zabawka, która z początku jako tajemnica wywoływała strach, stawała się przyczyną zachwytu, gdy strach zostawał pokonany.

O ile niema zupełnie możności wytłumaczyć w powyższy sposób dziecku powodu jego strachu, należy *przezwyciężać dany strach u dziecka, obznajmiając je powoli ze słabszemi formami wywołanemi przez tę samą przyczynę strachu.* Np. synkowi Russella ktoś podarował poduszkę, która wydawała długi jęk melancholijny, gdy się na niej siadało lub przyciskało ją. Przerażało to malca przez długi czas. Wobec tego, nigdy nie usuwając całkowicie z otoczenia maleństwa przerażającej je poduszki, kładziono ją jednak w pewnej odległości od dziecka, skąd wywoływała jedynie lekką trwogę; tym sposobem wytwarzano stopniowo zażyłość malca z przerażającym go początkowo przedmiotem. I czyniono to tak długo, póki strach nie znikł zupełnie.

Russell podkreśla, iż *nie należy nigdy zostawiać w świadomości dziecka uczucia strachu w tej nadziei, że ten strach z czasem sam przez się minie, lecz, należy mu zawsze wytłumaczyć przyczyny tego strachu lub przezwyciężać ten strach stopniowo przez zaznajamianie dziecka z jego słabszemi formami.*

Dążenie do opanowania w dziecku strachu jest tak podstawowym wymogiem współczesnego wychowania, że Russell — który jest naogół zwolennikiem tego, by użycie siły w wychowaniu było jak najrzadsze — twierdzi, że nawet użycie siły jest czasem zbawienne, gdy chodzi o walkę ze strachem u dziecka. Tu przytacza taki ciekawy przykład, znowuż ze swym synkiem. Obawą najtrudniejszą do przezwyciężenia był u niego strach przed morzem. Po raz pierwszy spróbowano wziąć chłopca nad morze, gdy miał dwa i pół roku. Z początku było

to zupełnie niemożliwe: nie znosił zimnej wody, trwożył go łoskot fal i zdawało mu się, że one wciąż nadpływają, a nigdy nie odchodzą. Gdy fale były duże, nie chciał się nawet zbliżać do morza. Rozpoczęto więc walkę ze strachem przed morzem. Stopniowo kładziono chłopca do płytkiej sadzawki zdala od morza, aż póki samo zimno przestało go razić. Przyzwyczajono go do hałasu fal, dając mu się bawić tuż obok morza, w takiem miejscu, skąd fal nie było widać. Nauczono go obserwować fale i rozumieć, że po każdym przypływie odchodzą znów zpowrotem. Wszystko to doprowadziło jednak tylko do tego, że mógł być bez strachu blisko fal, lecz wciąż trwał strach przed wejściem w wodę. Gdy nie pomogły prośby, namawiania, przykład innych dzieci i rodziców, kąpiących się w morzu, zdecydowano się zastosować wobec dziecka siłę. Mniej więcej przez dwa tygodnie zanurzano go codziennie w morzu po szyję, nie zważając na opór malca i krzyki. (Chłopiec miał już wówczas 3 lata i 6 miesięcy). Z każdym dniem malały one; nim jeszcze całkowicie ustały, chłopiec już prosił, by go brać do wody. Po upływie dwu tygodni, pożądany rezultat został osiągnięty: chłopiec nie bał się więcej morza, a z czasem kąpał się już z własnej woli z największą radością. Dziecko zżyło się więc — przez te dwa tygodnie, gdy je wbrew oporowi i krzykom zanurzano w morzu — z sytuacją przebywania wśród fal, zrozumiało, że nie grozi mu to żadnem niebezpieczeństwem i pokonało w sobie całkowicie strach przed morzem.

Gdyby — wyjaśnia nam tu Russell — takie obycie dziecka z pobytem wśród fal było możliwe bez użycia siły, byłoby to oczywiście znacznie lepiej; ponieważ jednak bez użycia siły nie mogło być to osiągnięte, więc nieodzowne użycie siły było jednak lepsze od trwania dziecka w niepokonanym przez nie strachu.

Janina Ryngmanowa.

Zajęcia na długie zimowe wieczory.

ZABAWKI... Z NICZEGO.

Błyszczący papierek czy ołów od herbaty dostaje zwykle do zabawy dziecko. To samo bywa z obrazkiem czy lusterkiem reklamowem, pudełeczkiem, ozdobną, a zbędną pocztówką i t. p. Bawi się malec chwileczkę, pobrudzi, najmłodszy podrze zaraz i gdzieś to ginie, wyrzucone, spalone. A jednak mogłyby one w światku dziecięcym mieć inne jeszcze zastosowanie. Te drobnostki, szczególniej w obecnym, kryzysowym czasie, dają się użyć, jako nieoceniony materjał do różnych zajęć; istotne to skarby do fabrykowania zabawek, źródło niezwykłej uciechy dziatwy. Trzeba je tylko stale gromadzić w pewnem określonem miejscu.

Jeden *kołeczek od paczki* z rączką lub bez zajmie dziecku parę minut, cała ich paczka (a bardzo prędko zbiera się tego sporo), to zupełnie co innego! Najmniejsze dziecko toczy je z upodobaniem po stole lub patrzy, jak je toczy czy układa piastunka; większe już, mające w pokoju skrzynkę z wysuszonym piaskiem do zabawy, grodzą sobie z patyczków podwórka, ogródki. Służą one też wybornie do początkowych rachunków. Przerabiamy na nich maleńkie dodawania i inne działania, zadania, uzmysławiając tę naukę, dla wielu trudną, suchą. Tak wygodnie wiązać kołeczki w paczuszki po dziesięć do przechodzenia dziesiątków!

Poważna też pozycja *to szpulki od nici*. I one też się pięknie toczą po stole czy podłodze ku uciesze najmniejszych. Widziałam, jak dzieci, mając ich wielką ilość, nizały je na sznurek i nosiły jak kolje, zwisające im aż do podłogi. Jedna szpuleczka, nawleczona na tasiemeczkę, ślicznie „jedzie", jak jaki wózek, ugania się też za nią z zapałem Kicia czy mały Medorek. Szpulka to gotowy wazonik. Wkłada się w nią maleńki sztuczny kwiatek, stroi bibułką, jak w sklepie ogrodniczym, przewiązuje barwnym sznureczkiem czy tasiemką i gotowa ozdoba. Szpulki to na poczekaniu krzesła dla lalek, taborety. A przedewszystkiem to nieocenione koła do fabrykowanych w domu wózków z pudełek. Wprawdzie przymocowanie do denka dosyć trudne, ale tak gładko suną po podłodze.

Moja znajoma, 4-letnia Krysia, otrzymawszy kilka szpulek, bawiła się niemi, zupełnie jak drewnianemi sześciankami. Ustawiła ze wszystkich wysoki bardzo słupek, jeden, to znów parę; nagłem pchnięciem przewracała je gwałtownie i znów budowała nową figurę. Wreszcie ustawiła je wszystkie szeregiem i w każdy wetknęła jedną wstążeczkę kapusty. (Mamusia akurat szatkowała świeżą główkę do obiadu). To jej się widocznie najlepiej podobało. Odchodziła i podchodziła znów do krzesełka, przypatrując się swojemu dziełu z przyjemnością. Czy to miały być kwiatki, czy może świece — dowiedzieć się od niej nie mogłam. A może miłą jej była symetrja, stojących równiusieńko jednakowych przedmiotów...

Ktoś powie: „Moje dzieci mają tyle łamigłówek, deseczek, beleczek w skrzyneczkach od budownictwa, poco im szpulki?" I nie mają racji. Zasypane podarunkami dziecko wita z upodobaniem nowy materjał, jako tworzywo inne trochę, dzięki któremu znów może puścić wodze swojej pomysłowości.

Nieoceniony też materjał to niepotrzebne *guziki*, niezamykające się *zatrzaski*. Dzieci, wyciągnąwszy się jak długie na dywanie, ustawiają z nich wojsko, armje walczące. Odtwarzają też ćwiczenia harcerzy, przysposobienia wojskowego, policji i t. p. Godzinami bawili się w ten sposób moi 6 i 7 letni uczniowie; nawet i gimnaziści nie gardzą taką zabawą, cóż dopiero mniejsze dzieci! Grodzi się też guzikami, wykreśla na dywanie place, podwórka, ogrody, a także układa z nich koła, kwadraty, wieloboki i inne geometryczne formy.

Pudeł i *pudełek* przecież nie brak w żadnym domu; czasami nawet i *z cienkich deszczułek* się znajdą, a w wystawach sklepów z zabawkami widzimy wzory gotowych pokojów dla lalek! Są tam nietylko saloniki jadalnie, ale nawet pokoje kąpielowe. W tyle i tak *ozdobnych papierów* zawijają nam pakunki po sklepach! Desenik w kratę czy w linje równoległe jakaż wspaniała podłoga czy posadzka, a papier w drobne kwiatki to wymarzona tapeta do pokoju lalki! Czerwony, szafirowy czy pstry *sznureczek* lub *tasiemka* kolorowa od cukierków, papieru listowego, czy mydeł, którą dziecko pobawi się pięć minut, nagromadzone w większej ilości jest doskonałym materjałem do ozdoby lalczynego mieszkania, a jednocześnie możemy mimochodem na tych sznureczkach czy tasiemkach nauczyć dziecko rozróżniać barwy; to samo na kolorowych papierach czy bibułkach. W wielu też razach piękny sznureczek, tasiemka, zastępuje nam kosztowniejszą wstążeczkę. Z resztki hafciku, muślinu, koronki, barwnego kretonu czy wreszcie bibułki białej czy kolorowej porobi się firanki do pokoju lalki i przewiąże je jaskrawą tasiemeczką. Ani lalka, ani jej mała właścicielka nie zgrymasi, jeśli ta kokardka rzeczywiście zdobi i bardzo przypomina jej pokój prawdziwy.

Lecz wszystkie te pudełka i wogóle omawiane materjały muszą być nieskazitelnie czyste, uprzednio odrzucamy części papieru, bibułki czy tektury, tłuste, lepiące się resztkami ciastek czy cukierków, inaczej dzieci stracą zaufanie do cudów, przez nas stwarzanych i nauczymy je niechlujstwa.

Obrazami na ścianach pokoiku będą zbyteczne *pocztówki, ilustracje z pism perjodycznych, rysunki z książeczek* czy *kartek reklamowych.*

A przedewszystkiem gromadzimy *gałganki* i to najwięcej jaskrawe, bo dziecko, mały barbarzyńca, takie kolory lubi. Pojedyncze, błąkające się *rękawiczki skórkowe* zużyjemy na obuwie dla lalek i inne wyroby. Lalki chcą też mieć modne torebki do ręki. Choć, prawda, używamy obecnie i z różnych tkanin! Tekę do nut można sprokurować z kawałka czarnej błyszczącej merli. Z kawałków *futra* porobimy nietylko kołnierzyki dla lalek, może zeń być i dywanik przed łóżko, otomanę czy pianino. Ze starych *pończoch* (cholewek) szyjemy pończoszki. Jeśli wykrajemy podeszewkę podług nóżki lalki i do tego doszyjemy starannie resztę — będzie szczególnie zgrabna.

Pudełeczka od zapałek, pozlepiane ze sobą długiemi, wąskiemi bokami, trzy warstwy lub cztery, jedna nad drugą, dadzą nam komódkę z wysuwanemi szufladkami. Trzeba ją tylko okleić papierem ze wszystkich stron i to najlepiej takim, który będzie

przypominał któryś z gatunków drzewa; ewentualnie czarnym, brunatnym, czy białym glansowanym. Do każdej szufladki przyszywa się mały guziczek, żeby ją było łatwo wyciągnąć.

Z korków, które się tak łatwo krają, możemy mieć taburety i tyle innych przedmiotów, jeśli je oblepimy papierem, obciągniemy jaką tkaniną

„Srebro“ od czekolady (cynfolja) czy blaszka w ramce ze złotego czy czarnego papieru to wspaniałe lustro do saloniku. Na błyszczącej też cynfolji odciska się srebrną pięcio- czy dziesięciozłotówkę, czy inne monety i już pieniądze gotowe. Można potem ten odcisk podłożyć okrągłym tekturowym krążkiem.

Plomba na sznureczku lub gumce to zegarek z bransoletką, noszony na ręku przez bobasa o bujnej wyobraźni, czasem to moneta. Plombą też ołowianą pisze się nieźle na papierze.

Minjaturowe *kapselki u syfonów* to pyszne malusie kubeczki; większe naczynia będą z metalowych kapsli od korków od wina, oliwy i t. p.

Jeden spory *paciorek*, położony przez dziecko na drugim innej barwy, daje mu złudzenie lampy dla lalki malusiej, dla której trudno mu zwykle o utensylja.

Do przerabiania tych materjałów na zabawki często zręczniejszym od Mamy bywa Tatuś właśnie, a czasem znów pomysłami, wytrwałością i talentem góruje nad domownikami wychowawczyni czy niania wreszcie.

Józefa Gażyńska.

Nasze rozmowy na spacerze.

O DRZEWACH LIŚCIASTYCH.

Już teraz pusto w ogrodzie i w parku. Trawniki pożółkły, dawno niema kwiatów, tu i tam śpią pod ciepłem przykryciem krzewy róż i nawet liści niema już na uliczkach. Zostały tylko drzewa nagie i ciemne, a między cienkiemi gałązkami pochmurne prześwieca niebo.

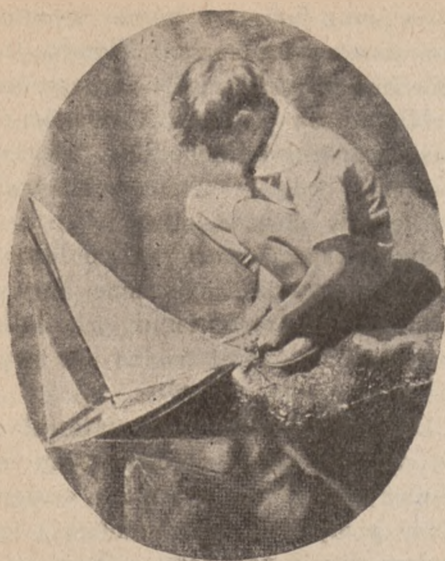
Ale drzewa są zawsze ciekawe, nie myślcie, że teraz nie warto na nie patrzyć.

Właśnie teraz widać doskonale jak różnią się między sobą rozgałęzieniami konarów, kształtem korony, wyglądem kory i wyglądem gałązek.

Teraz to wszystko wyraźniej widać i wcale nie jest trudno poznać jakie to drzewo, chociaż nie ma liści.

Patrzcie na to niewielkie drzewo o korze białej, oddzielającej się cieniutkiemi, przezroczystemi prawie pasmami; nagie gałązki bardzo cienkie i giętkie zwisają ku dołowi i powiewają na wietrze, jak rozpuszczone włosy. Brzozę najłatwiej poznać ze wszystkich drzew liściastych właśnie po korze i po gałązkach, z których wyrabia się doskonałe i mocne miotły. Miło pogładzić brzozę po białej, gładkiej korze.

Nie trudno także poznać topolę włoską. Znacie te dziwne drzewa, sto-



jące rzędem na małem wzniesieniu w parku. Są proste wysmukłe, a wszystkie gałęzie rosną blisko przy sobie ku górze, ku niebu. A jest jeszcze druga topola tu w parku, pójdziemy jej poszukać. Bardzo jest wielka i trzeba wysoko główki podnieść, żeby zobaczyć, gdzie się kończy. Ta topola nazywa się czarna.

Teraz popatrzcie jeszcze na korę topoli, jaka jest gruba i głęboko popękana. Z takiej kory dobrze jest robić małe łódki z papierowym żaglem.

I jeszcze poszukamy dębu; dąb jest ze wszystkich chyba drzew najwspanialszy i najpoważniejszy. Ten cu tu widzicie nie jest tak duży, a już widać w nim jakąś moc. Konary ma potężne i powykręcane trochę w różne strony, jakby urągały wszelkim wiatrom, pewne swojej siły.

Dęby żyją bardzo długo, bywają stare i takie grube, że kilku ludzi nie może ich objąć, a zapierają się w ziemi ogromnemi korzeniami, które rosną pod ziemią tak szeroko, jak w powietrzu sięgają gałęzie. Na takim starym drzewie żyje zawsze bardzo dużo drobnych stworzeń; ptaki chętnie zakładają sobie gniazda, często można słyszeć jak gruchają dzikie gołębie, spacerując po grubych gałęziach i wiewiórka chętnie osiedla się w dębowej dziupli, gdzie zakłada sobie spiżarnię. Dąb ma drzewo bardzo trwałe i mocne i dlatego używa się go na różne przedmioty. Korę ma szarą, popękaną i ta kora ma też swoje przeznaczenie, bo używa się jej do wyprawiania skóry.

To już parę drzew poznaliśmy i naprawdę nie trudno będzie o nich pamiętać, znać ich nazwy i cośkolwiek o nich wiedzieć. Bo możnaby jeszcze poszukać nasion, z których wyrastają te potężne drzewa. Pod dębem nie trudno znaleźć żołędzie w ślicznych chropowatych miseczkach, znacie też naturalnie kasztany (prawda, że zopomnieliśmy o tem miłem i ładnem drzewie), a poszukajcie jeszcze pod innemi drzewami; można tam znaleźć różne nasiona: drobne orzeszki bukowe, skrzydlate nasionka klonu i lipy, strączki akacji i stąd wyniknie znowu znajomość z jeszcze innemi drzewami. Ale na to nie starczy nam przecież dzisiejszego spaceru. Przyjdziemy tu jeszcze i jeszcze będziemy patrzyć na drzewa, rozmawiać o nich i poznawać zbliska.

A gdybyśmy jeszcze mogli pójść zimą do liściastego lasu, popatrzeć, jak tam rosną różne stare i młode koło siebie, wyciągając wysoko do słońca gałęzie i szumią na wietrze zimowym, niby martwe a żywe i drogie. Nasze drzewa.

J. Brzósko-Gudersku.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani L. Szymańskiej. $7^1/_2$ - miesięczne niemowlę, odżywiane wyłącznie sztucznie powinno jadać 5 × na dobę w odstępach $3^1/_2$ - godzinnych. O godzinie 6, 16,30 i 20 mieszanka o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem $1^1/_2$ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki. Poszczególna porcja 180 gr. O godzinie 13 kasza manna na smaku z jarzyn i jarzyny. 5-te jedzenie o godzinie 9,30: mleko pełne w ilości 180 gr. z dodatkiem 2-ch łyż. od herb. cukru i 2 sucharki.

Pozatem surowe soki (marchew, cytryna, pomarańcza) lub jabłko skrobane w ilości stopniowo do 6 łyż. od herb.

Wobec objawu krzywicy należałoby małemu podawać tran w ilości 1 łyż. od herb. Pozatem dbać o to, aby dużo przebywał na powietrzu.

Niewielkie zmiany krzywicze przy dobrych warunkach odżywiania i higjenicznych powinny zupełnie ustąpić. Czas leczenia krzywicy jest zależny od zmian w ustroju.

Co do plamki na czole, to o ile nieco się powiększą, należy się z dzieckiem udać do lekarza chorób skórnych.

2. *Pani Elżbiecie Dworakowskiej.* Fotografję umieścimy.

3. *Pani B. Grochowskiej.* Ponieważ mamy wrażenie, że dziecko Pani rzeczywiście nie znosi tranu, radzimy zastosować Jecorol.

4. *Pani Nikołajewowej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

5. *Pani Helenie Gendlerowej.* W sprawie djety dziecka Pani, odsyłamy Panią do artykułu dr. Glińskiej, Nr. 10, Mł. M. 1932 r.

Tran już można dawać w ilości 1 łyżki stołowej na dobę.

Zaparcia należy regulować djetą, a mianowicie dziecko powinno jadać dużo jarzyn, owoce, chleb Grahama, kompoty oraz kefir Nr. 1.

Co do swetra, znajdzie Pani wskazówki w tygodniku „Kobieta Współczesna".

6. *Pani J. Dąbrowskiej.* Waga Pani córeczki jest nieco niższa od przeciętnej normy wagi dzieci w tym wieku.

6-cio miesięczne niemowlę powinno jadać 5 $\times$ na dobę w odstępach $3\frac{1}{2}$ godzinnych. A mianowicie: 4 $\times$ pierś, 1 $\times$ kaszkę i jarzynę.

Porcja jarzyn stopniowo od 1 do 6 łyż. od herb.

Z chwilą ukończenia 7 miesięcy należy jeszcze jedno karmienie piersią zamienić na pełne mleko w ilości 180 gr. z dodatkiem 2 łyż. od her. cukru i 2 sucharków.

Pozatem należy podawać surowe soki lub jabłka skrobane w ilości stopniowo od 1 do 6 łyż. od herb. oraz pamiętać o tem, aby dziecko przebywało możliwie dużo na powietrzu (3 do 4 godzin na dobę).

7. *Dla Mamusi Jureczka.* W sprawie djety synka odsyłamy Panią do artykułu dr. Glińskiej, Nr. 10. Mł. M. 1932.

Mizerny wygląd dziecka, bladość, duży brzuch, jak również spóźnione ząbkowanie może być spowodowane krzywicą.

Jeżeli sprawy te są wywołane krzywicą, należy dziecko racjonalnie odżywiać oraz podawać tran w ilości początkowo 1 a następnie 2 łyż. od herb.

Ciemię naogół zarasta dziecku w drugim kwartale drugiego roku życia.

Sądzimy, że upadnięcie z wózka dziecku nie zaszkodziło. Na przyszłość trzeba go jednak dobrze pilnować.

Sypiać dziecko nie powinno nigdy z dorosłymi w jednem łożku.

8. *Pani Wala Pola.* Odpowiedź na postawione pytanie znajdzie Pani w jednym z artykułów tego numeru.